

タイ風チキン焼きそば



食物繊維量18g以上のメニュー

カロリー	701	kcal
たんぱく質	43.4	g
脂質	32.5	g
炭水化物	65.6	g
食塩相当量	3.1	g

食物繊維	18.9	g
糖質	46.7	g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
鶏もも肉		80
たまご	1個	55
もやし	1/2パック弱	80
にんにくの芽		40
あさつき		20
パクチー		5
にんにく	1片	6
レモン	ひとくし	5
ピーナッツ		10
ココナッツオイル	小さじ2	8
オイスターソース	小さじ1	6
ナンプラー	小さじ1	6
トマトケチャップ	小さじ1	5
塩	少々	0.5

【作り方】

- ① 麺はゆでておく
- ② 卵を割りほぐし、塩ひとつまみをよく混ぜる。フライパンにココナッツオイル小さじ1を熱し、炒り卵を作り、お皿に移しておく
- ③ 鶏肉は一口大のうす切り、にんにくの芽とあさつきは長さ5センチ程度、にんにくはみじん切り、ピーナッツは粗く砕いておく
- ④ フライパンにココナッツオイル小さじ1を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら、鶏肉とにんにくの芽を炒める
- ⑤ 鶏肉の表面に火が通ったら、もやしとあさつき、ナンプラーを炒める
- ⑥ 材料に火が入ったら、麺とオイスターソース、ケチャップ、ピーナッツ、②の炒り卵を加え、全体をよく和えて火を止める
- ⑦ 器に⑥を盛り、レモンを添える。食べる時にレモンをかけていただく